

NAJBOLJE I NAJLOŠIJE DIJETEU 2021. GODINI



Rangiranje dijeta u 2021. godini od najboljih do najlošijih

Mediterranska prehrana je i treću godinu proglašena najboljom dijetom u svijetu, prema američkoj ljestvici koju svake godine objavljuje platforma BEST DIET, U.S. News & World Report, www.usnews.com. Osim rangiranja, ova platforma nudi opsežne podatke o 39 planova prehrane. Stručni panel najboljih nutricionista, prehrambenih savjetnika i liječnika specijaliziranih za šećernu bolest, zdravlje srca i gubitak kilograma i ove godine nam daju pouzdane informacije, dijete dijele u 9 skupina, a svoje procjene temelje na znanstvenim dokazima. Za svaku od proučenih dijeta donose zaključak o njezinoj učinkovitosti, znanstvenoj utemeljenosti, načinu provođenja te potencijalnim zdravstvenim rizicima do kojih može dovesti (npr. malnutricija, nedostatak nekog određenog nutrijenta, nagli gubitak na tjelesnoj masi i različite kontraindikacije s obzirom na postojeće zdravstveno stanje).

U odnosu na prošlu godinu, lista je proširena s 4 nove dijete – GAPS, AIP, noom te modificirana keto dijeta. Dok se GAPS (Gut and Psychology Syndrome Diet), AIP (Autoimmune Protocol diet) i modificirana keto dijeta (fleksibilnija u odnosu na standardnu keto dijetu kako bi se olakšalo pridržavanje, ali i dalje uz postizanje stanja ketoze) nalaze na samom dnu ljestvice, noom dijeta je zauzela 12. mjesto te u kategoriji komercijalno najpopularnijih visoko 3. mjesto. Provođenje ove dijete olakšava *noom aplikacija* u koju se upisuje sve što se pojede, tjelesna masa i aktivnost. Kroz aplikaciju ste online povezani s trenerima i članovima grupe. Cilj ove dijete je pojačati odgovornost i svijest o tome što se i koliko jede te promjena navika kako bi se postigao i održao gubitak na tjelesnoj masi.

Dijete su rangirane u 9 skupina:

1. najbolja dijeta općenito,
2. komercijalno najpopularnija,
3. najbolja za gubitak tjelesne mase,
4. najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti,
5. najbolja dijeta za zdravlje srca,
6. najbolja za pravilnu/zdravu prehranu,
7. najjednostavnija za pridržavanje
8. najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla,
9. najbolja dijeta za brzo mršavljenje

Lista 39 proučavanih dijeta, od općenito najbolje prema najlošijoj:

1. Mediteranska dijeta
2. DASH dijeta
2. Fleksitarijanska dijeta
4. Weight watchers dijeta
5. Dijeta Mayo klinike
5. MIND dijeta
5. TLC (Therapeutic Lifestyle Changes) dijeta (prošle godine 8. mjesto)
5. Volumetrijska dijeta
9. Nordijska dijeta
9. Ornish dijeta
9. Vegetarijanska dijeta
12. Jenny Craig dijeta
12. Noom
14. Protuupalna dijeta dr. Weila (prošle godine 15. mjesto)
14. Azijska dijeta
14. Fertility dijeta (prošle godine 12. mjesto)
17. Nutritarijanska dijeta (prošle godine 15. mjesto)
17. Veganska dijeta
19. Engine 2 dijeta (prošle godine 17. mjesto)
20. Biggest loser dijeta
20. Prehrana po glikemijskom indeksu
20. Nutrisystem dijeta
20. South Beach dijeta (prošle godine 18. mjesto)
20. Prehrana u zoni
25. Makrobiotička prehrana (prošle godine 24. mjesto)
26. HMR (Health Management Resources) dijeta
26. Slim Fast dijeta (prošle godine 24. mjesto)
28. Optavia dijeta (prošle godine 27. mjesto)
29. Alkalna dijeta (prošle godine 28. mjesto)
30. Fast dijeta (prošle godine 29. mjesto)
31. Paleo dijeta (prošle godine 29. mjesto)
32. Raw food dijeta (prošle godine 31. mjesto)
33. AIP dijeta (Autoimmune Protocol diet)
33. Atkinsova dijeta (prošle godine 32. mjesto)
35. Modificirana keto dijeta
35. Whole 30 dijeta (prošle godine 33. mjesto)
37. GAPS dijeta (Gut and Psychology Syndrome Diet)
37. Keto dijeta (prošle godine 34. mjesto)
39. Dukan dijeta (prošle godine 35. mjesto)

Najbolje dijete

Mediterska prehrana je i treću godinu svrstana u red najboljih svjetskih dijeta. Za ovaj način prehrane istraživanja pokazuju da može poboljšati dugovječnost i prevenirati kronične bolesti. Osim što je na prvom mjestu kao općenito najbolja dijeta na ovoj listi, na prvom je mjestu i u mnogim drugim kategorijama: najjednostavnija dijeta za pridržavanje, najbolja pravilna/zdrava prehrana, najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti, najbolja dijeta za zdravlje srca, a od ove godine i najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla. Tajna je u aktivnom načinu i stilu života, kontroli tjelesne mase i prehrani s malo crvenog mesa, šećera i zasićenih masti te velikom udjelu voća i povrća, orašastih plodova, maslinova ulja i mediteranskih začina te druge zdrave hrane. Ne postoji jedinstvena mediteranska prehrana. Grci jedu drugačije od Talijana, a oni pak jedu drugačije od Francuza i Španjolca, ali svi koji dijelimo Sredozemno more dijelimo uglavnom i ista načela prehrane. Prednost ovakvog načina prehrane odnosno stila života prvenstveno je činjenica što ne isključuje niti jednu skupinu hrane što je čini lako primjenjivom i dugoročno održivom te nutritivno uravnoteženom dijetom. Mediteranska prehrana dakle, uključuje raznoliku hranu, raznolikih okusa. Potencijalni nedostaci su umjereno visoke cijene i vrijeme koje je potrebno uložiti u pripremu hrane. Međutim, dobra priprema i organizacija pola je posla! Kupujte sezonske namirnice, kuhajte i unaprijed planirajte. Kupnju gotovih industrijskih proizvoda i procesirane hrane zamijenite svježom hranom koju ćete sami pripremiti te na taj tako dodatno uštedjeti.

DASH dijeta se i ove godine našla na mjestu broj 2 (sve do 2019. godine je 8 godina bila na prvom mjestu). Ova dijeta predstavlja način prehrane za prevenciju i/ili sprječavanje hipertenzije, a samim time pozitivno djeluje na zdravlje cijelog kardiovaskularnog sustava, što joj je glavna prednost. Osim toga pokazalo se da povećava razine HDL kolesterola, a snižava razine LDL kolesterola i triglicerida. Preporučuje se konzumacija namirnica koje su bogate nutrijentima koji snižavaju krvni tlak (kalij, kalcij, proteini i vlakna). Ova dijeta je uravnotežena i moguće ju je dugoročno slijediti, što je jedan od ključnih razloga zašto ju je tim stručnjaka stavio na visoko drugo mjesto, kao glavnu konkurenciju mediteranskoj dijeti s kojom dijeli 1. mjesto kao najbolja pravilna/zdrava prehrana te u kategoriji najboljih dijeta za zdravlje srca. Eventualni nedostaci ove dijete isti su kao i kod mediteranske.

Fleksitarijanska dijeta dijeli drugo mjesto s DASH dijetom dok u kategorijama: najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase i najbolja dijeta za prevenciju šećerne bolesti s Mediteranskom dijetom dijeli 1. mjesto. Fleksitarijanstvo je pojam koji tvore dvije riječi: fleksibilan i vegetarijanstvo. Ovo je uglavnom vegetarijanski način prehrane s povremenom konzumacijom mesa, bilo iz socijalnih, osobnih ili kulturoloških razloga. Cilj je jesti više hrane biljnog podrijetla, a manje mesa, kako bi se, osim gubitka tjelesne mase, općenito poboljšalo zdravstveno stanje, smanjila učestalost bolesti srca, šećerne bolesti i karcinoma te kako bi se produžio životni vijek. Prednosti u ovom slučaju su fleksibilnost i mnoštvo ukusnih recepta. S druge strane, nedostatak može biti to što je naglašena važnost kuhanja i priprema hrane kod kuće pa ju ne može svatko ukomponirati u svoj način života. Isto tako, ako ne volite povrće i voće, teško će vam biti provoditi ovaj način prehrane.

Najlošije dijetete

Dukan dijeta je i ove godine na posljednjem mjestu, svi stručnjaci ocijenili su ju vrlo loše u gotovo svim kategorijama. Previše je restriktivna, s puno pravila i nema dokaza da ima učinka. Temelji se na povećanom unosu proteina te smanjenom unosu ugljikohidrata. Kratkoročno ne mora nanijeti štetu, ali nije utvrđena dugoročna sigurnost ovakvog načina prehrane. Prekomjeran unos proteina može oštetiti bubrege ili dodatno pogoršati već narušenu bubrežnu funkciju. Na pretposljednje mjesto stručnjaci su stavili **keto dijete**. Način prehrane koji se temelji na mastima kao glavnom izvoru energije te smanjenom udjelu ugljikohidrata pri čemu organizam ulazi u stanje ketoze te razgrađuje masnoće (prehrambene i one pohranjene u obliku masnog tkiva) na ketone. Međutim, entuzijazam u ovom slučaju nadmašuje dokaze. Keto dijeta može predstavljati rizik za zdravlje, osobito kod pojedinaca koji imaju probleme s jetrom, srcem ili bubrezima kao i kod trudnica te osoba koje su prošle kroz neke poremećaje hranjenja. S druge strane, postoje medicinska stanja za koja postoje dokazi o učinkovitosti ovakvog načina prehrane, uglavnom u neurološkoj medicini (npr. za smanjenje teško kontroliranih napadaja kod djece; a proučava se i utjecaj keto dijetete na Parkinsonovu i Alzheimerovu bolest), ali i tada se treba provoditi pod nadzorom liječnika i nutricionista. Osim toga, ova dijeta je dosta ekstremna i ograničavajuća te ju nije jednostavno provoditi što doprinosi njezinom lošem položaju na ovoj ljestvici. Pretposljednje mjesto među najlošijim dijetama dijeli i **GAPS dijeta** (Gut and Psychology Syndrome Diet), koja se ove godine po prvi put našla na listi. Temelji se na povezanosti između probavnog i živčanog sustava odnosno zdravlja crijeva i različitih poremećaja živčanog sustava. Za provođenje ove dijetete, potrebno je iz prehrane eliminirati teško probavljivu hranu i hranu koja oštećuje crijevnu mikrofloru te ju zamijeniti nutritivno kvalitetnom hranom kako bi se crijeva oporavila. Dijeta započinje sa 6 restriktivnih faza detoksikacije, a potom se izbor hrane proširuje, ali i dalje samo s namirnicama s posebne GAPS liste. Osim toga, uključuje i obavezne dodatke prehrani (različite vitamine, minerale i probiotike). Jedan od glavnih nedostataka ove dijetete je nedovoljan broj znanstvenih istraživanja koja potvrđuju njezinu učinkovitost, a osim toga i veliki trud koji se mora uložiti s obzirom na izrazitu restriktivnost (osobito na početku) te dodatni trošak zbog obaveznih dodataka prehrani.

Referenca: U.S. News & World Report: "Best Diet Rankings 2021"

Pripremila:

Služba za prehranu i dijetetiku Kliničkog bolničkog centra Zagreb, 11. siječanj 2021.

Tablica 1. Prikaz 5 najboljih i 5 najlošijih dijeta po skupinama (dijete s istim rednim brojem dijele tu poziciju jer su jednako ocijenjene od strane stručnjaka)

Općenito najbolja dijeta	Komercijalno najpopularnija dijeta	Najbolja dijeta za gubitak tjelesne mase	Najbolja dijeta za prevenciju i liječenje šećerne bolesti	Najbolja dijeta za zdravlje srca	Najbolja dijeta za pravilnu/zdravu prehranu	Najjednostavnija za pridržavanje	Najbolja dijeta bazirana na hrani biljnog podrijetla	Najbolja dijeta za brzo mršavljenje
TOP 6 NAJBOLJIH DIJETA UNUTAR SKUPINE								
1. Mediteranska	1. W. watchers	1. Fleksitarijanska	1. Fleksitarijanska	1. DASH	1. DASH	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. HMR
2. DASH	2. Mayo clinic	1. W. watchers	1. Mediteranska	1. Mediteranska	1. Mediteranska	2. W. watchers	2. Fleksitarijanska	2. Atkinsova
2. Fleksitarijanska	3. Jenny Craig dijeta	3. Veganska	3. DASH	1. Ornish	3. Fleksitarijanska	3. Fleksitarijanska	3. Nordijska	2. W. watchers
4. W. watchers	3. Noom	3. Volumetrijska	3. Mayo clinic	4. Fleksitarijanska	4. TLC	4. MIND	3. Ornish	4. Biggest loser dijeta
5. Mayo clinic	5. Nutritarijanska	5. Jenny Craig dijeta	3. Veganska	4. TLC	5. MIND	5. DASH	3. Vegetarijanska	4. Keto
5. MIND dijeta	6. Engine 2	6. Mayo clinic	6. Jenny Craig dijeta	4. Veganska	5. Nordijska	5. Fertility	6. Protuupalna dijeta dr. Weila	4. Optavia
TOP 5 NAJLOŠIJH DIJETA UNUTAR SKUPINE								
39. Dukanova	15. Dukanova	38. GAPS	39. Dukanova	39. Dukanova	39. Keto	39. Raw food	12. Raw food	39. GAPS
37. Keto	14. Whole 30 dijeta	38. AIP	38. Whole 30 dijeta	38. Modificirana keto dijeta	38. Dukan	37. GAPS	11. Makrobiotička	37. Alkalna
37. GAPS	13. Atkinsova	37. Alkalna	36. GAPS	36. Whole 30 dijeta	37. Modificirana keto dijeta	37. Dukan	10. Engine 2	37. AIP
35. Whole 30 dijeta	12. Optavia	35. Whole 30 dijeta	36. AIP	36. AIP	35. Atkinsova	34. Whole 30 dijeta	8. Veganska	36. Fertility
35. Modificirana keto dijeta	10. Slim fast	35. Fertility	35. Fast dijeta	34. Keto	35. Raw food	34. Modificirana keto dijeta	8. Nutritarijanska	35. Protuupalna dijeta dr. Weila